MODES DE VIE SAINS

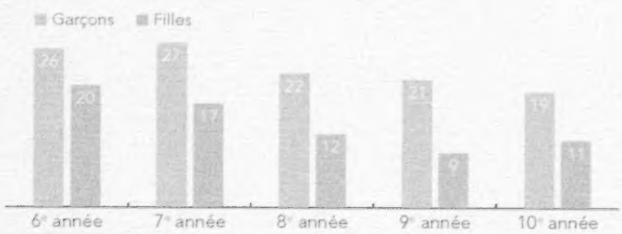
L'ACTIVITÉ PHYSIQUE, LES COMPORTEMENTS SÉDENTAIRES ET LES SAINES HABITUDES ALIMENTAIRES CONSTITUENT DES PRIORITÉS CLÉS EN SANTÉ PUBLIQUE POUR LES JEUNES AU CANADA

La santé des jeunes est influencée par un certain nombre de comportements communs. En ce qui a trait aux modes de vie sains, trois des plus importants facteurs qui déterminent la santé des jeunes sont le nombre d'activités physiques auxquelles ils participent, le temps consacré aux activités sédentaires et les bonnes habitudes alimentaires. Un mode de vie sain à l'adolescence mène inévitablement à un meilleur état de santé au cours de la vie adulte. Si elles ne sont pas modifiées, les mauvaises habitudes de vie adoptées pendant l'adolescence peuvent constituer d'importants facteurs de risque de problèmes de santé chroniques.

ACTIVITÉ PHYSIQUE

Les lignes directrices du Canada en matière d'activité physique font valoir que les jeunes devraient faire 60 minutes d'activité physique d'intensité moyenne à élevée chaque jour.

JEUNES PHYSIQUEMENT ACTIFS PENDANT AU MOINS 60 MINUTES PAR JOUR (%)



Cette fiche de renseignements a été élaborée à partir de l'Enquête sur les comportements liés à la santé des enfants d'âge scolaire (l'enquête HBSC). L'enquête HBSC a été réalisée à six reprises au Canada (depuis 1989) par le Groupe d'évaluation des programmes sociaux de l'Université Queen's. Elle dresse le profil de la santé des jeunes canadiens âgés de 11 à 15 ans. Le rapport national canadien de 2010 se centrait sur la santé mentale. L'enquête HBSC au Canada fait également partie d'une plus grande étude internationale réalisée en collaboration avec l'Organisation mondiale de la Santé, et des enquêtes similaires ont été réalisées dans 39 pays de l'Europe et de l'Amérique du Nord principalement. L'étude canadienne est financée par l'Agence de la santé publique du Canada et Santé Canada.

Voir : Janssen, I., Héroux, M., et Carson, V. (2011). Modes de vie sains. Dans J. Freeman et coll. (éd.), La santé des jeunes Canadiens : un accent sur la santé mentale (p. 123–139). Ottawa : Agence de la santé publique du Canada.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur l'enquête HBSC et obtenir des données propres au Canada, veuillez consulter le site Web : www.santepublique.gc.ca

Pour obtenir des données internationales, veuillez consulter le site Web international de l'enquête HBSC à l'adresse : www.hbsc.org [en anglais seulement]

* Société Canadienne de physiologie de l'exercice

Agence de la santé publique du Canada | Public Health Agency of Canada

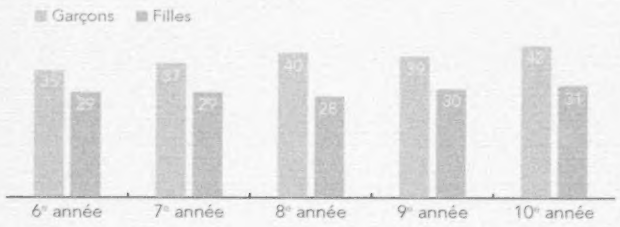
Canada

En 2010, moins d'un quart des garçons et encore moins de filles respectaient les lignes directrices. Ces chiffres correspondent aux résultats des études nationales précédentes, notamment les enquêtes HBSC de 2002 et 2006. Les filles font toujours moins d'activité physique que les garçons dans toutes les années d'études, et le niveau d'activité physique diminue à mesure que les enfants vieillissent.

MILIEU DE PRATIQUE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Les jeunes peuvent faire de l'activité physique dans divers milieux. Bien qu'une grande part de l'activité physique se fait dans le cadre d'activités scolaires organisées et non structurées, certaines activités physiques sont pratiquées en dehors des heures de classe. Le taux de participation à des activités physiques en dehors des heures de classe était plus élevé chez les garçons que chez les filles pour toutes les années d'études.

QUATRE HEURES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE PAR SEMAINE OU PLUS (%)



ALIMENTATION SAINE

Le rapport montre des résultats encourageants en ce qui a trait à certains facteurs alimentaires. Par exemple, la consommation de sucreries (bonbons) et de boissons gazeuses sucrées a diminué chez les jeunes en 2010 par rapport aux niveaux de 2002 et de 2006.

Une alimentation non nutritive qui comprend une quantité élevée de sucre coïncide avec bon nombre d'autres résultats négatifs pour la santé. Par exemple, les garçons et les filles qui consomment plus de boissons gazeuses présentent des taux plus élevés de problèmes de comportement.

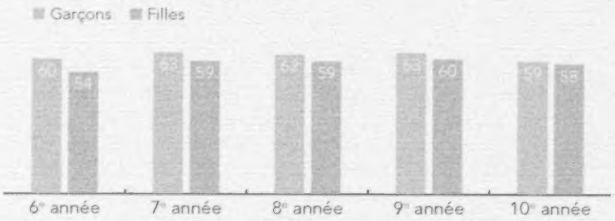
Autres liens entre l'alimentation et la santé mentale

Il a également été suggéré que d'autres facteurs alimentaires sont associés aux indicateurs de la santé mentale. Par exemple, les niveaux élevés de problèmes de comportement étaient associés à une consommation plus fréquente de repas-minute. À l'inverse, les garçons et les filles dont l'alimentation était riche en légumes étaient plus susceptibles de présenter des niveaux élevés de bien-être émotionnel.

ACTIVITÉS SÉDENTAIRES

Les jeunes ont souvent la possibilité de passer du « temps devant l'écran », qu'il s'agisse de la télévision, de l'ordinateur, des jeux vidéo ou d'autres appareils mobiles. Les données probantes récentes donnent à penser que de tels comportements sédentaires peuvent avoir une incidence négative sur la santé; il s'agit donc d'un enjeu préoccupant.

JEUNES AYANT DÉCLARÉ REGARDER LA TÉLÉVISION AU MOINS DEUX HEURES PAR JOUR (%)



En plus des nombreuses heures passées à regarder la télévision, environ la moitié des garçons et le quart des filles ont déclaré passer deux heures ou plus par jour à jouer à des jeux vidéo. Bien que ces comportements sédentaires puissent avoir des effets évidents sur la santé physique des enfants, ils sont également étroitement liés aux résultats négatifs pour la santé mentale. Par exemple, les jeunes qui ont déclaré passer plus de temps devant l'écran étaient plus susceptibles de présenter des problèmes de comportement plus nombreux. La même tendance figure dans les nombreux et différents types de temps devant l'écran et une variété de différents résultats pour la santé mentale.

TRANSPORT ACTIF

L'utilisation d'un moyen de transport « actif », comme la marche, la course ou le vélo, est l'une des façons les plus simples pour les jeunes d'accroître leur activité physique et de l'intégré à leur routine quotidienne. Les personnes qui y ont recours sont plus actives physiquement et présentent des résultats plus positifs en matière de santé mentale, notamment des « comportements prosociaux ».

Il est donc désolant de voir que la majorité des jeunes ont déclaré utiliser principalement un moyen de transport motorisé pour se rendre à l'école. Les garçons (43 %) et les filles (38 %) de la sixième année étaient les plus grands utilisateurs du transport actif, et leur utilisation diminuait de façon stable alors que les jeunes s'approchent des études secondaires.

Avec la collaboration du CCES
Consortium canadien pour les écoles en santé

Cat. : HP15-17/2-2013F-PDF
ISBN : 978-0-660-21057-5
Pub. : 130098